

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU REMAJA TERKAIT PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (Studi pada Remaja Putri SMA Kelas XI di SMA Negeri 14 dan SMA Negeri 15 Kota Semarang)

PRASTIKA YULIANASARI – 25010115130258

(2019 - Skripsi)

Kekurangan energi kronis (KEK) masih banyak terjadi pada remaja putri di Indonesia. Pendidikan gizi dengan *booklet* diperlukan dalam upaya pencegahan KEK pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh pendidikan gizi menggunakan media *booklet* terhadap perubahan perilaku remaja terkait pencegahan KEK. Jenis penelitian *Quasy Experimental* dengan desain *pre-post test control group*. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok adalah 37 siswi. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan kebijakan dari masing-masing sekolah. Pendidikan gizi dengan media *booklet* diberikan kepada kelompok intervensi selama satu bulan diawali dengan sosialisasi pada awal pemberian *booklet*. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Mann Whitney*, *Independen T-Test*, dan *Chi Square*. Pada kondisi awal menunjukkan bahwa tidak didapatkan adanya perbedaan pengetahuan, sikap, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein pada kedua kelompok dengan nilai  $p > 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan dengan  $p = 0,001$  dan peningkatan skor sebesar  $2,5 \pm 2,87$ , perbedaan pada tingkat kecukupan energi dengan  $p = 0,001$  dan peningkatan sebesar  $15,4 \pm 19,69\%$ , serta tingkat kecukupan protein dengan  $p = 0,007$  dan peningkatan sebesar  $16,2 \pm 25,54\%$  pada kelompok intervensi. Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan pada sikap dengan  $p = 0,104$  walaupun terjadi peningkatan skor sebesar  $0,3 \pm 0,93$ . Dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan gizi menggunakan media *booklet* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik remaja dalam upaya pencegahan KEK pada remaja. Akan tetapi kurang berpengaruh terhadap perubahan sikap remaja. Saran penelitian ini adalah supaya remaja khususnya remaja putri dapat memperbaiki kualitas dan kuantitas asupan zat gizi terutama sumber energi dan protein

**Kata Kunci:** Remaja Putri, Pendidikan Gizi, Booklet, Perubahan Perilaku, Kekurangan Energi Kronis